上手に1本食べきりたい！

大根

冬になると甘味が増しておいしくなる大根。大根は、部位によって味わいが違います。葉は、鉄やカルシウムなどの栄養が豊富。葉付きの大根は、新鮮さを失わないように、葉と根を切り離して保存します。根は、葉に近いほど甘味が強く水分が多いので生食などに、根の先端部に向けて辛みが強く繊維が多くなるので煮物や漬物などに向きます。大根おろしは、お好みの辛さで部位を選んでください。

大根と豚肉の中華風煮物

卵も入ってボリューム満点、ごはんもすすむおかずです

【材料・4 個分】
大根 250g（約 10cm）、卵 2 個、豚とんかつ用（ブロック肉でもよい）140 g、下味用調味料（しょうゆ小 1・調理酒小 1）、長ねぎ 1/2 本、生姜 1 かけ、サラダ油大 1･1/2、水 1 カップ、調味料（しょうゆ大 1・1/2、砂糖大 1、調理酒大 1、水溶き片栗粉（片栗粉小 1・水大 1）

【作り方】
①ゆで卵（水から火にかけ沸騰したら弱火で8分ゆでる）を作って殻をむく。②大根は皮をむき 5 ～ 8cm 位の乱切りにして、ふんわりラップをかけて 4 分（600W）加熱する。③豚肉を 2cm 角に切り、下味用調味料をもみ込む。④鍋に、せん切りした生姜、斜め 1cm 幅に切った長ねぎとサラダ油を入れて香りが出るまで炒める。⑤③の豚肉を加えて薄く焼き色がつくまで炒める。⑥水と調味料、ゆで卵を加え、落とし蓋（アルミホイルでもよい）をして 10 分～、途中、大根と卵をひっくり返して煮汁が少なくなるまで煮る。⑦水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

材料 1/ 2 量：エネルギー約 360kcal、食塩相当量約 2.7g

大根おろし和え――鶏むね肉バージョン

そのまま食べても、麺類のトッピングにも

【材料・2 人分】
大根 200g（約 8㎝）、鶏むね肉皮なし 200 g、下味用調味料（塩少々・調理酒大 1/2）、片栗粉適量、サラダ油大さじ 1、タレ用調味料（調理酒大 1 ・みりん大 1・しょうゆ大 1/2・白だし小 1）、スダチやゆずなどお好みの柑橘類

【作り方】
①大根は皮をむいてすりおろし、軽く汁を切っておく。②むね肉は 3㎝くらいの厚めにそぎ切りし、コップの底などで叩いてのばし、下味用の調味料をもみこむ。③②のむね肉に片栗粉をつけ、油をしいたフライパンにで両面を焼く。④耐熱の器にタレの調味料を入れ、電子レンジでで 1 分（600 w）加熱する。⑤③の鶏肉に①の大根おろしをのせ、④のタレをかけ、お好みの柑橘を添える。

材料 1/ 2 量：エネルギー約 235kcal、食塩相当量約 1.6g